VALDAHON Bien dans son corps, bien dans sa tête avec la Retraite sportive

- VU 6 FOIS
- LE 28/08/2017 À 05:00

Les activités de la Retraite Sportive s'étoffent dès la rentrée avec toute une pléiade de nouveautés pour les plus de 50 ans

La RSPDV (Retraite sportive du plateau de Valdahon) est une nouvelle association valdahonnaise créée en décembre 2016 et présidée par Robert Tallone. Au départ, cette toute jeune association souhaitait principalement favoriser le développement et le contrôle de la pratique sportive non compétitive pour les personnes de plus de 50 ans. La marche nordique fut la première activité lancée.

Elle a obtenu un énorme succès lors des rendez-vous du mardi matin et du vendredi après-midi. Suite à des vœux et demandes de retraités, les responsables de l'association mettront en place, dès la rentrée de septembre, de nouvelles activités encadrées par des moniteurs formés.

Pour la saison 2017-2018, le montant de l'adhésion à la Retraite sportive du plateau de Valdahon est fixé à 50 €.

Seules obligations : avoir plus de 50 ans et fournir un certificat médical pour pouvoir participer à une pléiade d'activités « marche nordique ; marche nordique modérée ; danse en ligne ; raquettes à neige ; tai-chi-chuan et, en cours de saison, gymnastique douce et Pilâtes, randonnée pédestre ».

Démarrage de la saison le 5 septembre prochain.